Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 12: Tischlein deck' dich : festliche Schlemmereien

Rubrik: Der Natur auf der Spur

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

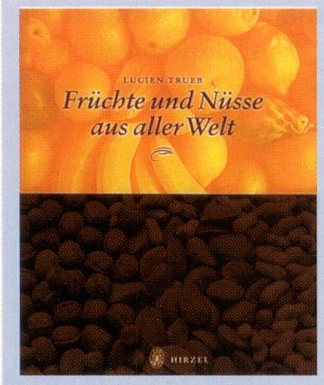
Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

BUCHTIPP

Frucht- und Nuss-Genuss

Früchte sind nicht immer Früchte, und mit den Nüssen verhält es sich genauso. Der Volksmund nimmt es da oft nicht so genau mit der biologischen Systematik. Botanisch handelt es sich dann um Nüsse, «wenn die Samen eine feste, mehr oder weniger harte Schale haben, die einen nahrhaften, fettreichen Kern beherbergt». Dieser Definition zufolge sind Edelkastanien und Haselnüsse «echte» Nüsse. Keine Nüsse sind dagegen Walnüsse und Mandeln, sie gehören zu den Steinfrüchten, und die Erdnüsse zählen gar zu den Hülsenfrüchten.

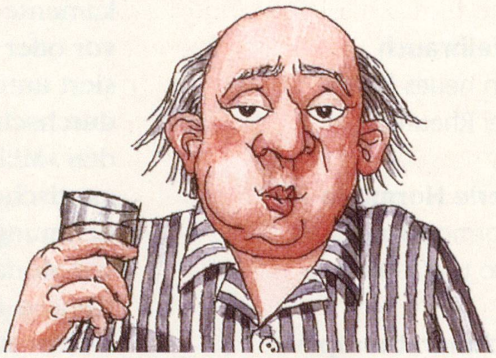


«Früchte und Nüsse aus aller Welt», so der schlichte Titel des Buches von Lucien Trueb, vermittelt zu 29 exotischen Früchten und 12 Nüssen rund um den Globus Informationen über Geschichte, botanische Aspekte, Verbreitung, Anbaumethoden, Nährwert, gesundheitliche Aspekte, Wirk- und Aromastoffe u.a.m. Es sei gesagt: Ein bereicherndes Buch. Aus dem Drang zu erfahren, wie man Früchte anbaue, ernte und zum Export vorbereite, so der Autor, sei ein Hobby geworden, «das bald ausser Kontrolle geriet». Tatsächlich überträgt sich die Begeisterung, mit der der Wissenschaftsjournalist Trueb selbst entlegeneren Früchten und Nüssen aufs schönste gerecht wird, auch auf den Leser. Am liebsten würde man sofort probieren, wie sie schmecken, die Cherimoyas, Durians, Guaven, Jackfrüchte, Kakipflaumen, Loquats, Nashis, Papayas, Pohas, Rambutans, und wie sie alle heissen. Auch die Macadamia, die australische Königin der Nüsse, möchte man auf der Stelle knacken – genau wie die Cashew-, Hasel-, Kokos-, Para-, Pekan-, Wal- und anderen «Nüsse».

Lucien Trueb «Früchte und Nüsse aus aller Welt», S. Hirzel Verlag, Stuttgart, ISBN 3-7776-0872-6, sFr./DM 98.–/ATS 715.– • CU

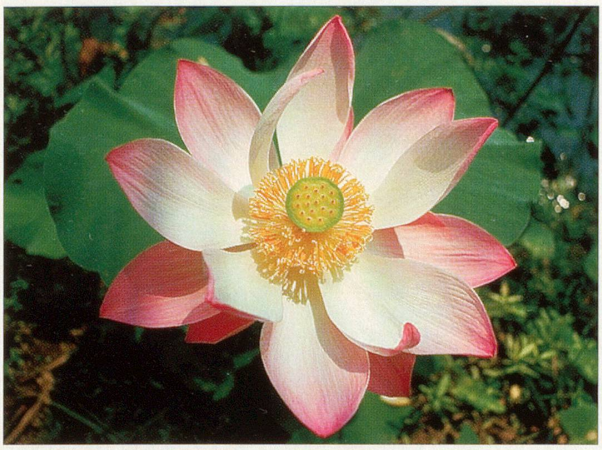
Kraftlos statt haarlos?

Samson verlor seine Stärke, als Delila ihm das Haupthaar schor. Heute drohen Männer ihre Potenz zu verlieren, wenn sie den Haarwuchs fördern möchten. Wie schon zuvor einzelne Ärzte warnt jetzt auch die deutsche «Stiftung Warentest» vor den Nebenwirkungen der Antiglatzen-Pille «Propecia». Das verschreibungspflichtige Präparat mit einem aus der Prostatabehandlung bekannten Wirkstoff soll die beginnende Glatze bekämpfen. Es greift in den Hormonhaushalt ein und ist ausschliesslich der «Behandlung» des hormonell und erblich bedingten Haarausfalls bei Männern, der androgenetischen Alopezie, vorbehalten. Die Tabletten müssen täglich geschluckt werden, denn nach Absetzen der Pillen fällt die Haarpracht wieder aus. Die Nebenwirkungen des Wirkstoffs Finasterid können eine Verminderung der Lust sein, Erektionsstörungen, weniger Samenbildung und Wachstum der Brüste.



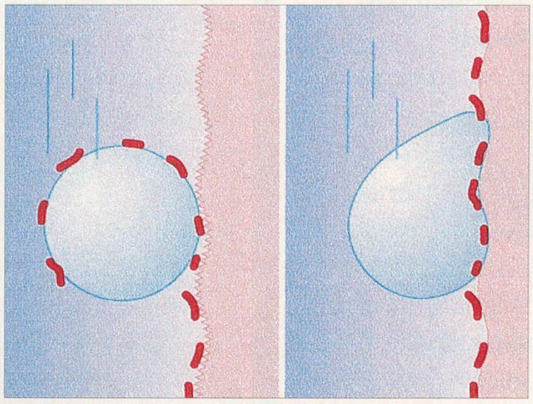
Zudem ist finasteridhaltige Samenflüssigkeit, wenn es zu einer Zeugung kommt, ein Risiko für Fehlbildungen des Penis beim Foetus. Frauen wird sogar davon abgeraten, die Tabletten in die Hand zu nehmen, weil der Wirkstoff durch die Haut ins Blut gelangen und im Falle einer bestehenden Schwangerschaft Schaden anrichten könnte. Ärzte warnen nicht nur vor den genannten Konsequenzen, sondern auch vor den Langzeitauswirkungen auf Herz und Kreislauf. Es sei keineswegs abzuschätzen, welche Folgen eine jahrelange Unterdrückung des DHT (Dihydrotestosteron) habe. Bei Kinderwunsch soll «Propecia» mindestens vier Tage, sicherheitshalber besser zwei Wochen vorher abgesetzt werden.

Vorbild Natur:



Der Lotus-Effekt

Lotus-Blätter sind immer sauber und trocken. Wassertropfen perlen auf ihrer Oberfläche ab wie Murmeln auf einer Glasplatte und nehmen Pilzsporen und andere schädliche Partikel mit. Ein Teil dieses Selbstreinigungseffekts ist das Wachs, das die Blätter vor dem Eindringen giftiger Mikroorganismen und zuviel Wasser schützt. Den zweiten Faktor beobachtete der Bonner Botaniker Prof. Wilhelm Barthlott: Wie ein Nagelteppich überziehen regelmässige Strukturen von nur wenigen tausendstel Millimetern das Blatt. Dadurch wird die Kontaktfläche für Wasser und Schmutz extrem verringert und die Möglichkeit der Haftung stark reduziert. Jetzt sind Wissenschaftler dabei, den Lotus-Effekt® auf Kunststoffflächen, Fassadenfarben, Ziegel, Folien und vieles andere zu übertragen. Prof. Barthlott bekam für seine Entdeckung am 31. Oktober dieses Jahres den *Deutschen Umweltpreis* der Deutschen Bundesstiftung Umwelt. Auf dem Markt ist bereits eine Fassadenfarbe mit mikrostrukturierter Oberfläche, die dafür sorgt, dass sogar besonders belastete Wetterseiten trocken und sauber bleiben. Weitere praktische Anwendungsmöglichkeiten werden gesehen bei Verkehrsschildern, Leitpfosten, Wintergärten, Solarzellen, Gartenmöbeln, Leuchtwerbung, wo ein einfaches Abspritzen mit Wasser zur (umweltschonenden) Reinigung genügen würde.



Die Nachahmung eines biologischen Systems macht's möglich: Werden Oberflächen mit feinsten Mikrostrukturen versehen (Abb. links), findet der Schmutz so wenig Kontaktfläche wie auf dem Nagelbrett eines Fakirs. Zusammen mit der wasserabstossenden Wirkung (sie beruht auf der Verteilung natürlicher elektrischer Ladungen) führt dies zu einem verblüffenden Selbstreinigungseffekt.

Freie Nase

Nasenspülungen bringen nicht nur eine deutliche Erleichterung bei Schnupfen, Erkrankungen der Nebenhöhlen, des Rachens und der Kehle sowie allergischen Erkrankungen der Atemwege, sondern machen auch bei Gesunden den Kopf frei und klar und verbessern den Geruchssinn. Handgearbeitete, praktische und formschöne Nasenspülkännchen aus Keramik sind zum Preis von Fr. 45.– erhältlich bei: *Ewald Lienhard, PF 1146, CH 4601 Olten, Tel./Fax 062/296 26 15 oder bei Gertrud Schrader, Lilienmattstr. 31, D 76530 Baden-Baden.*

Migräne und Blutdruck

Eine grössere Rolle als bisher angenommen spielt bei Kopfschmerzen der Bluthochdruck. Wie der italienische Schmerzforscher Massimo Cirillo von der Universität Neapel in einer Studie mit fast 1400 Menschen herausfand, gilt dies geschlechtsunabhängig für alle Migräne- und andere Kopfschmerztypen, besonders aber für Migräne ohne Aura. Die Befunde sind so deutlich, dass Cirillo alle Kollegen nachdrücklich auffordert, ihre Schmerzpatienten in Zukunft eingehend auf nicht erkannte Hochdruckprobleme zu untersuchen. *(Quelle: Psychologie heute, Nov. 99)*